

体重 “革命”

The Weight Revolution

策划 | 采编中心（融媒体中心）

执行 | 王立群 崔秀娜 张媛媛 杨超 郭笑 陶冉 夏莹 陈延钰（实习生） 颜慧蒙（实习生）

自 2024 年 6 月开始，国家卫生健康委员会会同多部门联合启动为期三年的“健康体重管理年”活动。2025 年全国“两会”期间，“健康体重管理”成为全民关注的热点。当被问及“三年行动计划”，全国政协委员张文宏现场点名敦促记者减肥，“像你这样大的肚子，是我们主要的目标”。

一场关乎亿万人健康的体重“革命”悄然吹响号角。超重与肥胖早已不是简单的审美问题，而是关乎全民健康素质的公共卫生课题。

健康体重管理，需要科学施策和社会协同。在推进健康体重管理的行动中，“注重防治结合、提供个性化服务”直指问题要害：肥胖成因复杂，涉及遗传、代谢、心理、环境等多重因素，单一化的减重方案往往收效甚微。引导医疗机构设立健康体重管理门诊，正是以专业化服务破解“减肥靠意志”的认知误区。通过营养评估、运动指导、心理干预等个性化方案，让科学减重取代盲目节食，让医学支持对冲健康焦虑，既是对个体差异的尊重，也体现了公共卫生服务的温度。

健康是人生之基。国家主导的“健康体重管理年”背后，既有对国民健康的深刻洞察，也蕴含着对健康中国建设的系统谋划。在轻盈的脚步中遇见更有活力的自己，这或许便是“健康体重管理”最深远的启示。

健康体重 一起行动

文字整理 | 崔秀娜

目前，山东有 803 家医疗机构开设了健康体重管理门诊（或减重门诊、肥胖诊疗门诊、体重门诊等），其中三级 165 家、二级 278 家，303 家开展多学科联合诊疗（MDT），整合多学科专家提供一站式服务，部分还开通了线上评估、远程随访功能，可以在“健康山东宣传号”公众号上查找已设该门诊的三级医院名单。在“健康体重管理年”推进实施方面，山东省稳扎稳打、亮点频频。

那么，在为期三年的“健康体重管理年”活动中，山东省将有哪些重点措施和具体行动，又有哪些亮点？山东画报社记者采访了山东省卫生健康委员会党组成员、副主任徐民，以下为采访实录。

山东画报：国家卫生健康委员会主任雷海潮在今年全国“两会”上用了 7 分钟谈减肥问题，“健康体重管理”随之成为社交平台的热词。去年，国家卫生健康委员会等 16 个部门联合启动为期三年的“健康体重管理年”活动，山东也相应启动了“健康体重管理年”活动，请问山东启动的背景是什么？

徐民：随着经济社会的发展，人民生活水平的提高，肥胖和超重问题也日益突出。许多研究都表明，体重异常特别是超重和肥胖与许多疾病有着密切的关系，比如说超重与肥胖问题与高血压、糖尿病、高血脂，还有心脑血管疾病以及部分癌症都有关系，是这些慢性病的重要危险因素。因此，超重问题、肥胖问题是重大的公共卫生问题，亟须加强干预，予以改善。

在这一背景下，2024 年 6 月，国家 16 个部门联合启动了“健康体重管理年”活动。省卫生健康委员会于 2024 年 8 月会同 14 部门印发了我省的“健康体重管理年”活动实施方案，并联合教育、体育、文旅、团委、妇联、工会等多部门举办了启动仪式，力争通过三年左右的时间，对居民的健康体重管理能够起到实实在在的推动作用，实现健康体重管理支持性环境广泛建立，全民健康体重管理的意识和能力显著提升，健康生活方式更加普及，部分人群体重异常状况得以改善，逐渐形成全民参与、人人受益的良好局面。



市民在临沂市兰山区沂河西岸晨跑健身（许传宝 / 摄影）

山东画报：针对“健康体重管理年”活动，山东省卫生健康委员会因地制宜出台了哪些相应的政策？具体包括哪几个方面？

徐民：我省的“健康体重管理年”活动深入贯彻落实国家要求，结合我省实际和前期工作基础，全面实施科学普及、健康体重管理支持性环境建设、重点人群体重达标三大行动，并且在组织实施上充分结合了我省特色：

一是强化整体谋划。我省的实施方案在落实国家要求的基础上，进一步提出并细化6个具体目标，涉及超重率和肥胖率增幅控制、健康科普和居民知识知晓率提升、重点人群干预措施覆盖、健康体重管理及肥胖症诊疗服务提供等内容，既关注大众人群，又聚焦重点人群，切实提升活动
.....
一般人群膳食指南 >>

准则一 食物多样，合理搭配
准则二 吃动平衡，健康体重
准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆
准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉
准则五 少盐少油，控糖限酒
准则六 规律进餐，足量饮水
准则七 会烹会选，会看标签
准则八 公筷分餐，杜绝浪费

实效。

二是强化部门联动。充分发挥各部门在不同领域的作用，将健康体重管理融入相关政策和行动计划中，采取各类特色鲜明、亮点突出的创新举措，推动形成政策合力。如教育部门督促各地各学校开齐开足体育课程，打造“奔跑的大课间”；体育部门举办“奔跑吧·少年”中小学生健康体重夏令营活动，编写各类运动健身等相关方案、视频 150 余期，指导各类人群养成健康生活方式和良好生活习惯。

三是强化工作融合。将健康体重管理与其他慢性病防控工作相结合，在慢性病综合防控示范区建设，以及健康山东心脑血管疾病、糖尿病防治行动中，同步部署健康体重管理工作。

山东画报：健康体重管理，需要科学施策和社会协同。肥胖成因复杂，涉及遗传、代谢、心理、环境等多重因素，单一化的减重方案往往收效甚微。引导医疗机构设立健康体重管理门诊，正是以专业化服务破解“减肥靠意志”的认知误区。专业的健康体重管理门诊应该承担哪些职责？

徐民：为满足群众对科学减重的需求，我省积极推进医疗机构“健康体重管理门诊”建设，并在“健康山东宣传号”微信公众号上公布了已设置相关门诊的三级医院名单。截至目前，全省已有 803 家医疗机构开设了健康体重管理门诊（或减重门诊、肥胖门诊、体重门诊等）。其中，有 303 家医疗机构开展了多学科联合诊疗（MDT），整合内分泌、营养、外科、中医、儿科、心理等科室专家提供一站式服务。部分医疗机构拓

展智慧化服务，开通了线上评估、远程随访功能。

健康体重管理门诊为有需求的群众提供全方位的健康体重管理服务：一是科学评估超重肥胖原因。二是制定个性化减重方案。三是协助进行健康体重管理。四是加强健康教育。

下一步，省卫生健康委员会将进一步加大工作力度，统筹加强全省医疗机构健康体重管理门诊的设置管理，推动 6 月底前全省三级综合医院、儿童医院、中医医院健康体重管理门诊实现全覆盖，适时发布健康体重管理门诊地图，为群众提供高质量健康体重管理服务，帮助大家更好地管好体重、健康生活！

山东画报：相比减重，更深层的挑战在于如

何改善“致胖环境”。现代社会中，高糖、高脂食品充斥市场、久坐少动成为日间常态、快餐速食消解原来健康的饮食传统，诸多结构性因素让个体的健康选择面临多重困难。健康体重管理，如何做到既要“管住人”，更要“改造环境”？

徐民：“管住人”方面，我们提出了对于五类重点人群管理的策略和措施：一是学生健康体重管理，重点是培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯。二是婴幼儿和学龄前儿童健康体重管理，重点是加强科学育儿的咨询指导服务。三是职业人群健康体重管理，重点是指导个人平时加强体重监测和定期体检，培养健康生活方式。四是孕产妇健康体重管理，重点要做好妇女围孕期的营养保健咨询、指导和干预



市民在济南市森林公园内运动健身（郝鑫城 / 摄影）

用于筛查 7~18 岁学龄儿童青少年高腰围的界值范围 >>

单位: cm

年龄 (岁)	男生		女生	
	P ₇₅	P ₉₀	P ₇₅	P ₉₀
7~	58.4	63.6	55.8	60.2
8~	60.8	66.8	57.6	62.5
9~	63.4	70.0	59.8	65.1
10~	65.9	73.1	62.2	67.8
11~	68.1	75.6	64.6	70.4
12~	69.8	77.4	66.8	72.6
13~	71.3	78.6	68.5	74.0
14~	72.6	79.6	69.6	74.9
15~	73.8	80.5	70.4	75.5
16~	74.8	81.3	70.9	75.8
17~	75.7	82.1	71.2	76.0
18	76.8	83.0	71.3	76.1

资料来源:《7~18岁儿童青少年高腰围筛查界值》(WS/T611—2018)

服务。五是老年人健康体重管理，重点是指导老年人选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重，动态监测老年人的体重、腰围和基本运动功能等指标，开展健康体重管理综合干预指导。

“改造环境”方面，突出营造社会支持性环境，从家庭、学校、社区、餐厅、健身场所、医疗卫生机构、机关企事业单位等各个维度，强化支持性环境建设，鼓励应用信息化手段，促进健康体重管理日常化、便利化、规范化。

山东画报：“健康体重管理年”活动的口号是“健康体重一起行动”。控制体重的关键在于大家都参与进来，都关注体



市民在济南市图书馆举办的泉民夜校塑形培训班上训练 (郝鑫城/摄影)

重、了解体重，从健康体重管理中获得健康收益，全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制。让全民都重视健康体重管理，除了政府部门的倡导，还应该做些什么？

徐民：我们呼吁家庭要成为健康体重管理的“第一道防线”，以家庭健康生活方式培养为重点，

将健康体重作为家庭生活的新理念，推广广场舞、八段锦、健步走、慢跑等适宜家庭参加的健身项目，在家中配置体重秤，随时能够监控自己的体重变化情况，培养家庭健康生活习惯。

鼓励更多的宾馆、酒店参与到健康体重管理行动中来，在房间标配体重秤，为出差旅行的朋



微山县微山湖湿地，风景如画，是健身的好地方（李捷 / 摄影）

友们监测体重提供良好条件，为消费者提供更加全面的健康体重管理服务。

相关单位、企业、协会等社会各界力量都要充分发挥各自优势积极参与，打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境，推进健康食堂、健康餐厅建设，形成全社会共同建设健康体重管理支持性环境的良好局面。同时，倡导每个人主动学习健康体重管理知识，加强自我健康体重管理，做自己健康的第一责任人。

健康体重管理既是健康命题，也是文明考题。只有让健康理念融入行业发展、嵌入百姓生活场景，才能真正形成“人人知晓、人人参与、人人受益”的良好生态！

中国成人BMI与健康体重对应关系表 >>

		体重(千克)																					
		50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	
1.5	22.2	23.1	24.0	24.9	25.8	26.7	27.6	28.4	29.3	30.2	31.1	32.0	32.9	33.8	34.7	35.6	36.4	37.3	38.2	39.1	40.0	肥胖	
1.52	21.6	22.5	23.4	24.2	25.1	26.0	26.8	27.7	28.6	29.4	30.3	31.2	32.0	32.9	33.8	34.6	35.5	36.4	37.2	38.1	39.0		
1.54	21.1	21.9	22.8	23.6	24.5	25.3	26.1	27.0	27.8	28.7	29.5	30.4	31.2	32.0	32.9	33.7	34.6	35.4	36.3	37.1	37.9		
1.56	20.5	21.4	22.2	23.0	23.8	24.7	25.5	26.3	27.1	27.9	28.8	29.6	30.4	31.2	32.1	32.9	33.7	34.5	35.3	36.2	37.0		
1.58	20.0	20.8	21.6	22.4	23.2	24.0	24.8	25.6	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	31.2	32.0	32.8	33.6	34.4	35.3	36.1		
1.6	19.5	20.3	21.1	21.9	22.7	23.4	24.2	25.0	25.8	26.6	27.3	28.1	28.9	29.7	30.5	31.3	32.0	32.8	33.6	34.4	35.2		
1.62	19.1	19.8	20.6	21.3	22.1	22.9	23.6	24.4	25.1	25.9	26.7	27.4	28.2	29.0	29.7	30.5	31.2	32.0	32.8	33.5	34.3		
1.64	18.6	19.3	20.1	20.8	21.6	22.3	23.1	23.8	24.5	25.3	26.0	26.8	27.5	28.3	29.0	29.7	30.5	31.2	32.0	32.7	33.5		
1.66	18.1	18.9	19.6	20.3	21.0	21.8	22.5	23.2	24.0	24.7	25.4	26.1	26.9	27.6	28.3	29.0	29.8	30.5	31.2	31.9	32.7		
1.68	17.7	18.4	19.1	19.8	20.5	21.3	22.0	22.7	23.4	24.1	24.8	25.5	26.2	26.9	27.6	28.3	29.1	29.8	30.5	31.2	31.9		
1.7	17.3	18.0	18.7	19.4	20.1	20.8	21.5	22.1	22.8	23.5	24.2	24.9	25.6	26.3	27.0	27.7	28.4	29.1	29.8	30.4	31.1		
1.72	16.9	17.6	18.3	18.9	19.6	20.3	21.0	21.6	22.3	23.0	23.7	24.3	25.0	25.7	26.4	27.0	27.7	28.4	29.1	29.7	30.4		
1.74	16.5	17.2	17.8	18.5	19.2	19.8	20.5	21.1	21.8	22.5	23.1	23.8	24.4	25.1	25.8	26.4	27.1	27.7	28.4	29.1	29.7		
1.76	16.1	16.8	17.4	18.1	18.7	19.4	20.0	20.7	21.3	22.0	22.6	23.2	23.9	24.5	25.2	25.8	26.5	27.1	27.8	28.4	29.1		
1.78	15.8	16.4	17.0	17.7	18.3	18.9	19.6	20.2	20.8	21.5	22.1	22.7	23.4	24.0	24.6	25.2	25.9	26.5	27.1	27.8	28.4		
1.8	15.4	16.0	16.7	17.3	17.9	18.5	19.1	19.8	20.4	21.0	21.6	22.2	22.8	23.5	24.1	24.7	25.3	25.9	26.5	27.2	27.8		
1.82	15.1	15.7	16.3	16.9	17.5	18.1	18.7	19.3	19.9	20.5	21.1	21.7	22.3	22.9	23.5	24.2	24.8	25.4	26.0	26.6	27.2		
1.84	14.8	15.4	15.9	16.5	17.1	17.7	18.3	18.9	19.5	20.1	20.7	21.3	21.9	22.4	23.0	23.6	24.2	24.8	25.4	26.0	26.6		
1.86	14.5	15.0	15.6	16.2	16.8	17.3	17.9	18.5	19.1	19.7	20.2	20.8	21.4	22.0	22.5	23.1	23.7	24.3	24.9	25.4	26.0	超重	
1.88	14.1	14.7	15.3	15.8	16.4	17.0	17.5	18.1	18.7	19.2	19.8	20.4	20.9	21.5	22.1	22.6	23.2	23.8	24.3	24.9	25.5		
1.9	13.9	14.4	15.0	15.5	16.1	16.6	17.2	17.7	18.3	18.8	19.4	19.9	20.5	21.1	21.6	22.2	22.7	23.3	23.8	24.4	24.9		

米/厘米

体重过低

体重正常

资料来源：《中国成人超重和肥胖预防控制指南（2021）》，2021年。

“国家减肥食谱”爆火背后

文 | 王桢

这个春天，一份被网友亲切称为“国家版减肥食谱”的健康饮食指南爆火。有网红博主亲测一个月成功减重 20 斤，更让大家惊叹“国家版”的专业实力。“国家喊你来减肥”在多个社交平台同时成为网络热词。

很多人不了解的是，这份出自《成人肥胖营养指南(2024年版)》的食谱，发布于2024年2月，至今已有一年有余。在发布一年之后爆火的一个重要原因，大概是国家卫生健康委员会“健康体重管理年”三年行动的发布实施。在更广阔的社会层面，国人对体重的集体性关注，对减肥的社会性网络探讨，成为食谱爆火的直接推动力。

国家为什么要“喊你减肥”？

2025年全国“两会”期间，国家卫生健康委员会主任雷海潮在民生记者会上用7分钟“聚焦腰围”的发言，登上热搜榜首。这也是网友口中“国家喊你来减肥”的事实来源。从国家卫生健康委员会的角度，提醒全社会关注健康体重管理，其目的在于加强慢性病防治。

近年来，看似私密的个人身材管理问题，正在成为影响国家未来发展的公共卫生课题。有研究预测，我国归因于超重肥胖的医疗费用支出，在2030年将达到4180亿元，约占全国医疗费用总额的21.5%，近四分之一！对于本就捉襟见肘的医保基金而言，这无疑是一个必须引起重视的发展趋势。

根据国家卫生健康委员会历年发布的数据对比显示，2015年，国内成年人的超重肥胖率就已经达到惊人的42%；2020年则更进一步，比率逼至50.7%。相当于在短短5年间，每10个成年人中的“胖子”数量，从4个增加到5个。

北方省份中的河北、内蒙古、山东、天津、辽宁五地尤为突出。山东省卫生健康委员会的监测数据显示，2007年至2023年，山东省18岁以上居民超重率由31%升至39.2%；肥胖率由13.7%升至25.2%；BMI均值由24.1 kg/m²升至25.6 kg/m²。



年轻时透支，年老时锻炼，正成为很多人不得已的选择（张永哲 / 摄影）



羽毛球运动对长期坐在电脑前的上班族来说非常“适配”（相启团 / 摄影）

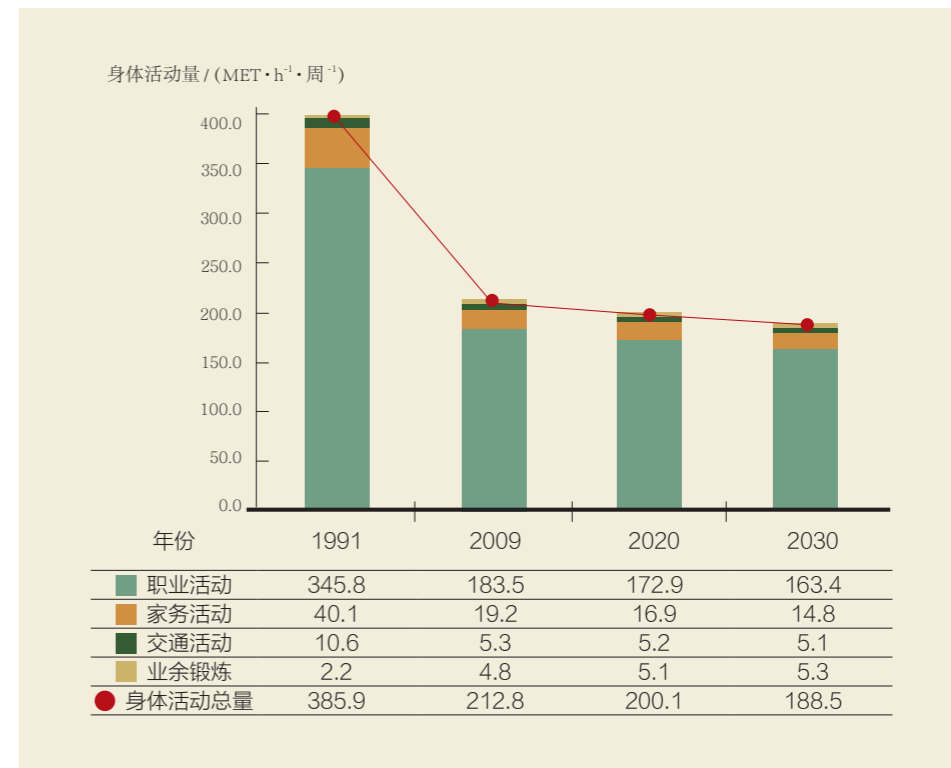
吃依然是罪魁祸首？

随着社会经济的不断发展，国人的生活水准持续提升，在饮食方面已经进入到从“吃得好”到“吃得精”的过渡。但从科学的角度而言，越来越多的年轻人正“越吃越差”，外卖在方便人们生活的同时，不得不对饮食健康问题承担一定的责任。

数据显示，2024年，中国外卖用户规模达到5.92亿。国内某知名互联网平台即时配送订单量峰值达9800万单/日。也就是说，最多的一天，全国有近一亿人次用叫外卖代替下厨，解决一日三餐问题。

2024年5月，新华网联合外卖平台联合发布了《职场人外卖营养“体检”报告》，从一定程度上解答了现代都市人越吃越胖的原因。报告显示，北上广等大城市的外卖订单中，超过半数是高碳水、重油重辣以及多肉类食品。其中，北京米、面、包子等高碳水订单量最高，占比20.3%；上海占比最高的则是炸鸡、烧烤、汉堡等，占比19.7%。

1991 — 2030 年中国成年人身体活动量变化趋势 >>



资料来源 NG S W, HOWARD A G, NANG H J, et al. The physical activity transition among adults in China:1991–2011 [J], Obes Rev,2014,15 (1):27–36. DOI:10.1111/obr.12127.



中药减脂饮剂广受青睐（刘道伦 / 摄影）

还有一个让人略感神奇的数据，据国际著名生物学期刊《细胞代谢》发表的文章显示，人们在观看互联网平台吃播视频时大脑接受的刺激，会直接导致观看者后续 6 小时内对高糖、高脂食物的选择倾向增加 47%！国人日益发胖，吃播博主们也贡献了相当的力量。

管不住嘴的同时，国人的腿似乎也迈不动。中国慢性病前瞻性研究数据显示，国人一天中平均静坐时间长达 9 个小时，而体力活动不足者占比近 1/3。尽管《2024 中国运动健身行业数据报告》显示，截至 2024 年 12 月全国健身会员已经达到 8752.5 万人，但有太多实例告诉我们，相当比例的会员卡恐怕早就在钱包内“躺平”了。

最想让你减肥的不是你自己

早在“国家喊你来减肥”之前，在各个行业的“托举”下整个社会的减肥氛围已异常浓厚，国家卫生健康委员会“健康体重管理年”这一概念的提出，无疑为整个市场注入了强心剂。

想帮大家减肥的人们，已经撑起多个千亿级市场。数据显示，2023 年中国健身瘦身产业市场规模约为 6185.4 亿元，相较于 2022 年的 5404.6 亿元增长了 14.4%。而市场规模增幅最快的，是帮大家“管住嘴”。数据显示，2017 年，中国轻食减肥代餐市场规模不过 58.2 亿元，2023 年就已经飙升到 1750 亿元，6 年暴涨 30 倍只是开始，有预测显示，到 2027 年中国代餐

常见食物的血糖生成指数 >>

资料来源:《中国食物成分表标准版(第六版第一册)》，2018 年。

食物名称	GI
大米饭	83
馒头(富强粉)	88
白面包	106
面包(全麦粉)	69
面条(小麦粉,湿)	82
烙饼	80
油条	75
玉米	55
玉米糝粥	52
小米饭	71
大麦粉	66
荞麦面条	59
燕麦麸	55
发芽糙米	54
土豆(煮)	66
马铃薯泥	73
甘薯(红,煮)	77
芋头(蒸)	48
山药	51
南瓜	75
藕粉	33
苏打饼干	72
酸奶	48
牛奶	28
胡萝卜	71
扁豆	38
四季豆	27
绿豆	27
大豆(浸泡,煮)	18
花生	14
芹菜	15
西瓜	72
菠萝	66
香蕉(熟)	52
猕猴桃	52
柑橘	43
葡萄	43
梨	36
苹果	36
鲜桃	28
柚子	25
葡萄干	64
樱桃	22
麦芽糖	105
葡萄糖	100
绵白糖	84
果糖	23
蜂蜜	73



作为海鲜大省的山东，居民饮食结构相对丰富合理，但过度追求咸香成为健康的重要负担（申吉忠 / 摄影）

行业的规模将突破 3500 亿元。在减肥的同时，代餐也在被赋予更多的复合“功效”，如美容、美白等等。

药物减肥方式在网民主要采取的瘦身方式中长期排名第三，仅次于运动和节食减肥。相对于其他国家，我国在肥胖药物治疗方面较为保守，2023 年的市场规模约为 21 亿元。不过随着国家卫生健康委员会的表态，仅仅半个月后，济南、大连、青岛、北京等地已有 50 多家医院开设减重门诊，各类科学医疗手段的介入，将培育起新的增长空间。



丁印鲁（右）在为患者做胃袖状切除术。早在 2015 年，他在山大二院就成功开展了胃袖状切除术

减重有“术”

图 | 杨超 文 | 崔秀娜

“胖是百病之源。今天做手术的这位胖友刚上大学，但是体重已经 300 多斤了。胖让她得了一身病，最后没法坚持学业。休学半年后，终于下定决心做减重手术。”几天前，山东大学第二医院（以下简称“山大二院”）胃肠外科主任丁印鲁在视频号上刚刚更新了一条科普视频，向公众普及减重与代谢手术。

早在 2015 年，丁印鲁就带领团队开展肥胖症危害的相关科普工作。“肥胖会引起众多疾病，如糖尿病、高血压、脂肪肝、冠心病等。相关研究表明，BMI 异常增高与结直肠癌、食管腺癌、肾癌和胰腺癌风险呈强相关性。大众必须知晓肥胖的危害，也必须了解减重与代谢手术。”

“减掉半个自己”

我们对减重与代谢手术或许知之甚少，但是肯定会看过相关新闻，如某体重达 300 斤或 400 斤患者通过手术重获新生。这种外科手术就是减重与代谢手术。

在国家卫生健康委员会发布的《肥胖症诊疗指南（2024 年版）》中，明确写明：18 至 70 周岁人群，BMI $\geq 32.5 \text{ kg/m}^2$ 或 BMI $\geq 27.5 \text{ kg/m}^2$ 合并 2 型糖尿病的患者经过专业医生评估后，可以进行减重与代谢手术。减重与代谢手术的机制是通过缩小胃容积和 / 或缩短小肠有效长度，以达到限制摄食量和 / 或减少营养吸收的目的，从而减轻体重。该手术可有效缓解甚至改善肥胖症相关疾病，包括 2 型糖尿病、高血压等。

“自 2000 年郑成竹完成国内首例腹腔镜垂直胃绑带术，减重与代谢手术引入中国已有 25 年，目前国内手术术式历经变迁已基本与国际接轨，手术适应证及相关围手术期问题处理也已形成体系。目前，被广泛接受的减重代谢手术包括胃袖状切除术、Roux-en-Y 胃旁路术和胆胰转流十二指肠转位术。”丁印鲁介绍道。

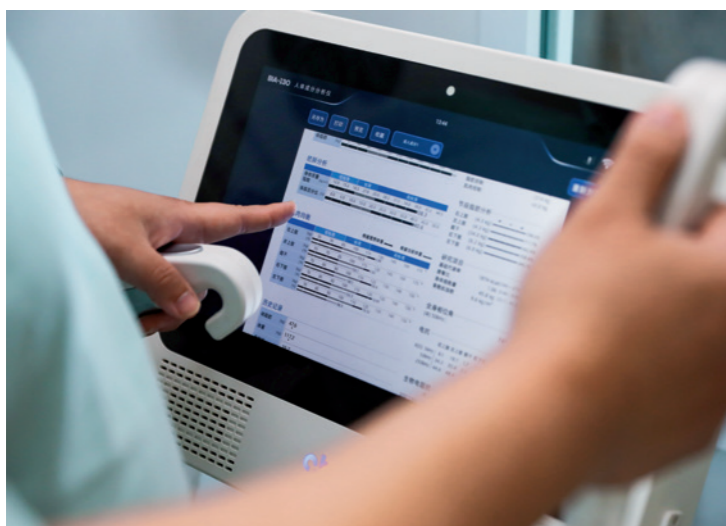
2015 年，丁印鲁在山大二院成功开展了胃袖状切除术，为一直重达 280 斤的重度肥胖患者进行了减重手术。“胃袖状切除术因安全性高、效果明显而成为外科减肥手术的主流。该手术在腹部开 3 个 0.5cm 的孔，脐部开一个 1.2cm 的孔，利用腹腔镜，把胃的大弯切割下来，使胃部形成一个小胃囊，因为形状像一个袖子，因此被命名为‘胃袖状切除术’。手术后，患者的胃容量缩小，每顿饭吃得少了，体重也就降下来了。”



丁印鲁团队手术经验丰富



高天（右）在为患者做体脂测量



健康体重管理，需要科学的指导

作为“全国减重代谢外科基地”，近三年来，山大二院胃肠外科已累计开展胃袖状切除术、胃旁路术、胃袖状+双通道术等减重代谢手术1200余台。丰富的手术经验让丁印鲁团队更加信心十足，在各类减重技术中奋勇争先，一直走在省内乃至全国前列。

“你真是个小太阳”

“减重与代谢手术术后应由经过培训的专科医师或专科护士进行终生随访。”这是被明确写在国家卫生健康委员会发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》中的。在山大二院胃肠外科，就有一个个案管理师，负责患者的随访工作，她的名字叫高天。

高天不仅年轻、有活力，最重要的是，她有一双亮闪闪的眼睛。提到个案管理师的工作，她的眼睛就会发出闪亮的光芒。“我是真的热爱这份工作。”高天不仅是护士，更要兼任个案管理师的工作，但是她始终认为热爱可以排除一切困难。个案管理师的工作职责除了为患者入院期间提供照护和心理支持，还需要负责患者出院后的随访工作。

耐心、细致、善于与患者工作、专业知识过硬是个案管理师的必备要求。高天是细致的。每当有患者入院，她都会去跟患者交流，然后加上工作微信。“术前的交流很重要，这样患者才会了解你，建立初步的信任。”手术后，需要对患者进行宣



高天（右）是个案管理师，工作耐心细致

教，讲授手术后的注意事项。这项工作高天特别重视。“我不仅会详细跟患者说明减重与代谢手术后，几次重要的复查时间，而且会跟他们强调必须补充蛋白质。我也会跟患者强调，出院后，可以用微信给我留言。我不忙的时候都会回复。”

为了更专业、更快速地回复患者信息，高天有很多妙招。比如每位患者的姓名，她都会以“姓名—手术类型—手术时间—手术时的体重—上次随访时的体重”命名，并且在微信备注上注明这位患者的主管医生。“这样，患者在咨询我问题的时候，我会快速地回答他的问题。如果有很专业的问题，我会及时联系他的主管医生进行答复。”

高天最开心的事就是看到患者给她发的手术



减重与代谢手术主要针对的是重度肥胖患者



为做减重与代谢手术的患者建立了网络社群，方便与患者联系

前后的对比照。“当患者通过手术迎来新生的时候，他们会情不自禁地将这种快乐分享出去。”而高天就是他们经常会分享的对象。因为高天总是经常提醒他们要自律，要严格按照医生制定的食谱饮食。“有时候患者跟我熟悉以后，还会经常跟我分享他们生活中的琐事。”这些工作虽然不是高天的职责，但是高天总是善于倾听。

在高天心目中，患者选择在山大二院进行减重与代谢手术，就是对这个团队的信任。自己作为这个团队的一员，更是会尽心尽力地将自己的本职工作做好。“收到患者对我的表扬，是最开心的事情。这是动力，也是激励。”



为术后患者做宣教，向他们强调手术后的注意事项

中医减肥的“平衡之道”

图 | 王立群 文 | 崔秀娜

患者王丽（化名）在济南市历下区人民医院康复科进行穴位埋线以后，刚要起身离开，便被建议到心内科和营养门诊开具运动处方和饮食指导。心内科的医生给她开具运动处方，根据她的身体体质，指导她如何正确地做健身运动；营养门诊的营养指导原则是根据她的体质，开具饮食指导，指导她应该如何吃得既营养健康又不胖。通过穴位埋线+运动处方+饮食指导，三者结合，达到减肥的目的。

“太让我惊喜了！‘三管齐下’，我的减肥目标有望达成了。”王丽高兴地笑道。“相比较于其他减肥方式，中医是讲究平衡的，是重视综合效果的。”济南市历下区人民医院康复科主任潘壮壮表示。



穴位埋线应用针灸原理，对人体穴位形成长期刺激，达到更长久治疗效果



埋线所用的可吸收线材直径小于0.7毫米



调节人体经络气血

减肥的中医智慧

根据国家卫生健康委员会发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，肥胖症的中医药治疗遵循整体观念和辨证论治。在生活方式干预基础上，可依患者体质、中医辨证、季节时令、地理环境等因素进行辨证施膳；也可采用中医导引法（如24式太极拳功法、八段锦功法、易筋经功法）辅助进行体质管理；还可以采用穴位埋线的方法进行针灸。

“在我们科室，患者来咨询，我们主要给他们推荐的就是穴位埋线的方式。”潘壮壮道。“穴位埋线其实就是选取身体的穴位，埋入羊肠线，这种线会被身体慢慢吸收，而吸收的过程，会对穴位产生持续的刺激，调节人体经络气血，从而改善脏腑功能，抑制食欲，减少食物摄入。”

不同患者的穴位埋线的位置也不同。“我们会利用中医知识，对患者进行判断。是脾胃虚弱，寒湿闭阻型的呢？还是瘀血阻滞型的呢？不同的症型导致的肥胖，我们要选不同的穴位，然后进行埋线。”

据潘壮壮介绍，埋一根线，15天以后它能够吸收掉，而在吸收的过程中，线体在不断地刺激穴位，相当于每天的24小时都在刺激患者的穴位，一直到它吸收完了为止，这样达到减肥的效果更

强。“一般一个疗程为14~20天，整个疗程下来大约需要2个月时间。”穴位埋线减肥技术的发展已经有几十年的历史了，相较于传统针灸方式，穴位埋线的刺激更小，更容易让患者接受。

一般来说，BMI达到轻度肥胖症以上才能进行穴位埋线，对于BMI数值正常，但身体局部出现肥胖的人，需经医生检查评估后，符合一定条件才能开展这种疗法。“有一些患者，是不适合做穴位埋线的。比如血糖太高控制不太好的，有严重的心肺疾病的，还有孕妇，都是不可以做埋线治疗的。”

“三管齐下”效果更佳

小文（化名）2024年4月在济南市历下区人民医院康复科穴位埋线，共埋线了十多次，搭配医生开具的饮食指导和运动处方，共减肥30斤左右，体重从140多斤变成如今的110斤。

“埋线只是减肥的手段之一，要想成功减肥必须合理饮食、合理运动。”小文道。“我以前饮食不规律，也没有控油、控糖。医生跟我说应该按时、按量吃饭，而且吃饭时要细嚼慢咽。甜点要少吃甚至不吃。”

一日三餐是我们每日的必需，对于济南市历下区人民医院营养咨询门诊营养指导员杨清媛来



潘壮壮（左一）和团队成员正在交流

说，一日三餐是工作。“我几乎都会比大家吃饭要早。”杨清媛笑道。凡是因需要减肥来医院接受饮食指导的患者，她都会加对方微信，然后患者在每日三餐之前，把饮食拍照给她，由她来告诉患者，这顿饭哪些食物可以吃，哪些需要少吃

甚至不吃。最重要的就是蛋白质、碳水化合物、维生素、脂肪等含量需要均衡。

最值得一提的是，济南市历下区人民医院营养咨询门诊不收取挂号费。“我们都是免费为患者服务。”杨清媛是个很细致的人，她会对每位



严谨细致的准备工作



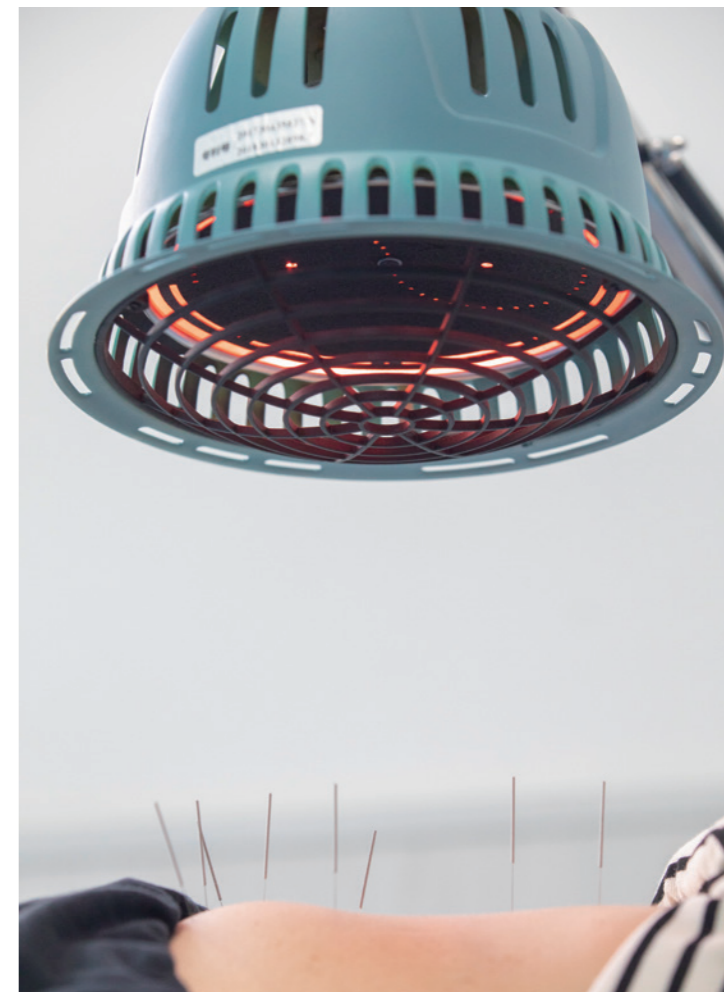
患者会将自己的饮食拍照发给营养咨询门诊，杨清媛对其进行针对性的指导

康复科

患者的微信添加备注，备注其初始体重、什么时候开始减肥、上一次测量的体重，方便后期指导。

除了一日三餐，正确的运动也是必不可少的。“我们会根据患者的身体指标，对患者开具运动处方。而且也是免费开具的。”济南市历下区人民医院心内科主治医师赵秀芝表示。在心内科，赵秀芝会测量患者的心率，估算患者的最佳燃脂心率区间，这是开具运动处方的依据。

“一般我们都会建议患者将有氧运动和抗阻运动相结合。有氧运动包括慢走、游泳等，抗阻运动包括举哑铃、做平板支撑等。一般普通患者每周150分钟中等强度的运动就可以。我们会建议患者每周做5~7次中等强度的运动，每次30~40分钟即可。”



针灸能有效地促进人体新陈代谢



不同的人群需要有不同的减重方法

关于减肥，那些你不知道的事儿

文 | 张媛媛 陈延钰 (实习生)

这个春天，减肥成为全民热议的话题，“健康管理”也逐渐演变为一项全年无休的任务。我们常常把肥胖归因于“懒”和“馋”，但实际上，肥胖的成因远比想象中复杂，涉及多种因素。对于某些人来说，肥胖甚至可能源于遗传基因。

“国外的收养研究发现，孩子成年后的体型与共同生活的养父母关联甚微，反而与生物学父母更为相似。”据山东大学公共卫生学院副教授郭欣介绍，研究表明，遗传因素在肥胖发生中起着重要作用，双亲中有肥胖者，孩子肥胖概率为30%~70%。

肥胖的形成不仅与个人生活习惯密切相关，也受到家庭环境和社会因素的深刻影响。减肥并非易事，只有深入理解其中的原因，才能真正做到事半功倍。



科学健身，乐享生活 (陈士伟 / 摄影)



荣成市某学校的小学生正在练习跳绳。学校通过各种措施，保证学生每天有充足的体育锻炼时间 (高伟 / 摄影)

你的肥胖，可能与情绪有关

郭欣认为，肥胖的本质可以简单概括为“摄入的能量长期大于消耗的能量”。然而，真正影响这一能量平衡的因素复杂多样，主要包括心理、环境、社会和遗传四个方面。

其中，情绪性进食是一个典型例子。许多人在情绪波动时会通过进食来调节心情：被领导表扬后，吃一顿庆祝；心情低落时，则用美食来安慰自己。这种情绪性进食，正是受心理因素驱动的表现。进食有时会成为取悦自我的方式，而外部刺激也会诱发食欲。例如，一些美食博主在“吃播”中热情推荐某家餐厅或某款食物，往往会激

发观看者强烈的尝试欲望。除了情绪因素，社会因素对肥胖的影响同样不可忽视。例如，大学生在与舍友逛街时，即使本无饮品需求，但在看到大家纷纷购买奶茶后，可能也会出于从众心理而跟随消费。此外，环境因素的作用也不容小觑。居住环境中缺乏运动场所，或周边小吃店林立，都会导致食物获取变得过于便利，同时运动机会减少，进而增加肥胖的风险。

减肥需要强大的内驱力

体重的增加常常在不知不觉中发生，而减肥却往往需要历经千辛万苦。在郭欣看来，减肥本



文昌湖马拉松，参赛选手成功冲到终点（张红霞 / 摄影）

身就是一件艰难的事情，“减肥容易让人感到不快乐，需要极其强大的内驱力，才能支撑人们坚持到底”。

近日，有商家推出“每减1斤奖100元（封顶1000元）”的活动，尽管规则暗藏诸多限制，依然吸引了大量参与者。这一现象不禁令人联想到电影《西虹市首富》中的情节。然而，当活动结束后，失去奖金的激励后，人们又能依靠什么样的动力来维持减肥成果呢？

减肥的动机因人而异，有人为健康而努力，有人为美丽而坚持，也有人将其视为赚钱契机。郭欣在校园中见过许多怀揣变美梦想的学生，她们凭借强大的内驱力，在减肥之路上奋力前行。但她也提醒大家，切勿为追求极致的瘦而采取极端方法。毕竟，美丽不应以牺牲健康为代价。针对局部肥胖的问题，通过合理的穿搭，也可以很美。任何减肥行动，都应建立在保障健康和生活质量的基础上。只有坚持科学、渐进的减肥方式，才能真正实现可持续的好身材。

流行的减肥方式未必是好的方式

“每周减重1至2斤，是相对安全且易于坚持的减肥节奏。”郭欣明确指出，诸如“十天瘦七斤”“一周打造小蛮腰”之类的速效减肥法并不可取。“如果一种减肥方式无法帮助维持体重，反而导致体重反弹，那么它就不是一种好的减重方式。”在她看来，减肥的核心在于培养健康的饮食习惯和生活方式。

例如，在外就餐时，我们常因大份食物看似更实惠而倾向于选择点大份餐，



山东师范大学体育学院开设的特色体育课，已成为校园“网红课”。这门别具一格的课程，不仅为学生们带来了全新的运动体验，更在悄然间改变着他们的生活方式与健康观念（赵晓明 / 摄影）

但实际上，选择小份或小包装的食物更有助于控制总摄入量。郭欣强调，在日常饮食中一定要“避免漏餐”，因为漏餐很容易引发下一餐的过度进食，反而适得其反。

她举了一个简单的例子：“下班回家后，如果很饿，眼前有糖和香蕉两种食物可供选择，你会选哪一个？”在饮食选择上，郭欣建议优先选择能量密度低、营养密度高的食物。虽然香蕉的能量也不算低，但与单纯的糖相比，香蕉富含多种营养素，是更健康的选择。在她看来，任何所谓“高效”的减肥方法，都不如“将健康的生活方式和饮食习惯内化于心、践行于日常”。真正有效的减肥，从来不是一时的冲刺，而是长期的坚持与改变。



林中太极，全民健身的热潮席卷各地（王晓光 / 摄影）



威海网红健身教练“小马达”正在荣成樱花湖体育公园进行网络直播（高伟 / 摄影）

单靠运动，减肥难以奏效

“单纯依靠运动来减肥，虽然可以塑造出更强健的体魄，却未必能实现理想的瘦身效果。”郭欣指出，运动是健康生活的重要组成部分，不仅有助于预防节食期钙质流失，还能有效增强体质。然而，她特别提醒，运动后切勿用高热量食物作为奖励。“很多人会在运动后喝能量饮料，但运动的目的是消耗能量，如果随即摄入高热量饮品，很可能将辛苦消耗的热量全部补回来。”

为了维持日常健康状态，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，并搭配2至3次抗阻训练；而在减重期间，则应将运动量提升至

每周250分钟中等至高强度运动，并配合适量抗阻训练。郭欣强调：“运动不一定要连续进行，每天的运动时间是可以叠加的，不要因为网上有人说‘少于30分钟的锻炼无效’就轻易放弃。任何形式的运动，都比久坐不动更有益。”

“管住嘴、迈开腿”听上去简单，真正难以坚持的原因，在于人们受生活方式、饮食结构、心理状态和工作节奏的多重压迫。郭欣建议，减肥时不要设定过高的目标，设立阶段性的小目标更容易达成，也更有利于持续坚持。

减重，从一个小目标开始吧！



健康生活，从快乐运动开始（马建宏 / 摄影）

变瘦不简单

文 | 张媛媛

离穿裙子的季节近了，办公室里的女同事们又把减肥提上了日程。“减肥是女人一辈子的事业，变美是女人一生的追求”，每到这个时节，大家减肥的热情就格外高涨。有人节食，有人健身，有人拔罐，还有人辟谷……凡是能掉肉的方法，她们都乐于尝试。减肥其实不只限于女性，现如今已经变成了全民的问题，连国家都忍不住要喊你“减肥”。

减过肥的人都知道，减肥可不是一件简单的事情，既要“迈开腿”，又要“管住嘴”，既有肉体上的折磨，又有精神上的折磨。更让人心酸的是，几番折磨之后稍一放纵就立刻反弹。对于很多人来说，减肥是一场持久战，不轻言放弃，才能有所收获。



为了悄悄变瘦变美，女性一直在努力着（林琪 / 摄影）



游泳，有助于塑造形体，增强心肺功能（谷方亮 / 摄影）

“瘦了显年轻，穿什么都好看”

人到中年易发胖，长胖这件事困扰着很多中年女性，同事尚芳就常常陷在这样的痛苦中。“过完年后，我会长胖几斤。春天一到，衣服减少，肉开始藏不住了，我就想减肥。”季节性想减肥，是很多人的常态。有的同事甚至觉得自己是“抽风式地想减肥”。减肥，对于有些人来说，是一时兴起，并没有计划。

和大多数人一样，尚芳也认为：“瘦了显年轻，穿什么都好看。”为了好看，她决定对自己下“狠手”。她跟着课程，进行了长达半个月的“辟谷”。课程初期，她很是煎熬，每天仅靠几勺代餐粉和“服气”冥想对抗饥饿。“坚持到后期，就感觉身体

轻快了许多。”最终，她瘦了十多斤，但后来又反弹了两斤。

同样的减肥方式，也并非适用于每一个人。和尚芳一起“辟谷”的同事，只坚持了一个周，效果并不明显。为了瘦，她还尝试过吃药、埋线等减肥方式，也都效果平平。减肥绝非一朝一夕就能完成的，最近尚芳想趁着夏天到来前，再“辟谷”一次。

“脸圆的时候想减肥，想看看另一个自己”

和中年人不一样，年轻女孩们要的不只是整体的瘦，还有每一个部位的尽善尽美。办公室里的实习生颜钰介绍了她和舍友的减肥经历，有的



不负春光，运动起来（姚南通 / 摄影）



骑行可以强化心肺功能，实现肌肉塑形（林琪 / 摄影）



瑜伽成为不同年龄段人群塑形的重要选择（孙梓怡 / 摄影）

舍友“脸圆的时候想减肥，想看看另一个自己”，有的舍友深受网上说的“胖都这么好看，瘦下来还得了”的影响，为了惊艳大家，偷偷努力，还有的舍友为了塑形，进行局部锻炼。而她一边减肥，一边又不想亏待自己。“减肥是为了能享受到更多的美食。”

“为了减肥，我上过教如何科学地减肥的选修课，经常在食堂的轻食窗口前徘徊。”校园为想减肥的大学生们提供了便利条件。在颜钰看来，

像她们宿舍一样，热衷于体重与身材管理的大学生不在少数。宿舍的阳台上都摆满了各类健身器材，有瑜伽垫、健身球、哑铃等。瘦脸、瘦腿、瘦肚子，他们在追求理想身材的路上努力着，不在乎过程，只求结果。

“减肥最重要的是改变自己的生活习惯”

在办公室问了一大圈，减过肥的人很多，减肥成功的人不多。大家一致认为，在减肥这件事



运动，让生活更健康（王方亮 / 摄影）



青岛海水浴场里的泳者（任锡海 / 摄影）

上最有发言权的就是关老师。关老师，年过五十，曾因健康问题，不得不减肥。他认为，“减肥最重要的是改变自己的生活习惯”。

曾经一顿饭就能吃一斤肉的关老师，为了健康吃了两年素。减肥成功后，他调整了自己的生活方式，健康饮食、适当运动。“五六年来，我一直坚持每天早上练四十分左右的八段锦，每周还会进行两三次健步走，一般时长在一个小时左右。”他强烈推荐“八段锦”，“老祖宗留下的东西，很好、很有用”。他的成功经验是“要自律”，“如果没有办法改变生活习惯，减掉的肉很快就会反弹”。自律，不仅让他收获了健康的体魄，还让他容光焕发、自信满满。

减肥虽难，但减肥的意义，远不只变瘦这么简单。健康，才是自由的起点。为了更健康，一起动起来吧！

可选择的运动方案 >>

方案	有氧运动	抗阻运动
1	周一、二、三、四、五，每天快走 30min（可利用每天上、下班时间，往返各走 15min），周六打羽毛球 40min	
2	周一、四快走 40min，周二、五广场舞 30~40min	周三、六抗阻运动，上、下肢各 3 个部位，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，20min/d
3	周一、四慢跑 30min，周末游泳 50min	周二、五抗阻运动，上、下肢各 4 个部位，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，20~25min/d
4	骑自行车 40min/d，慢跑 15min/d，隔天交替进行	自选不连续的两天进行抗阻运动，上、下肢各 4 个部位，核心肌群 1 个动作，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，30min/d
5	快走或羽毛球、网球、乒乓球，30min/d，慢跑 20min/d，交替进行，周末爬山 1 次（50min）	周中自选 1~2 天进行抗阻运动，上、下肢各 4 个部位，核心肌群 1 个动作，3 组，每个部位重复 8~12 次 / 组，30min/d



推拿理疗，越来越受普通民众喜爱（武爱民 / 摄影）

吃动平衡，才是健康之道

文 | 张媛媛 颜慧蒙 (实习生)

“四月不减肥，五月徒伤悲。”为了不“伤悲”，自媒体上的博主们纷纷按照《成人肥胖膳食指南（2024年版）》（以下简称“膳食指南”）行动了起来。这份“膳食指南”是按地区、按季节、按能量需求提供食谱的。按照“膳食指南”，山东人该怎么吃呢？

据山东省疾控中心食品营养所副所长、副主任医师王克波介绍，山东虽然在地理区划上属于华东地区，但在这份“膳食指南”中，可以结合华东地区与华北地区的食谱选择适合自己的。

“我们正在结合两个地区的食谱，做一个山东的‘膳食指南’。”在不久的将来，山东人将拥有属于自己的减肥食谱。“与其他食谱相比，差异主要是在主食和蔬菜上，煎饼等山东的特色主食将出现在食谱中。”

在王克波看来，健康体重管理的关键是吃动平衡，不是仅靠一份食谱就能实现的。



济宁市微山县中医院针灸科医务人员为一名超重女性患者介绍合理健康饮食知识 (刘道伦 / 摄影)

肥胖也是一种营养不良

早在 1997 年，世界卫生组织就明确将肥胖归类为“多种因素导致的慢性代谢性疾病”，并强调其需要长期干预和管理。“2013 年，在罗马召开的国际营养大会上，将饥饿、微量营养素缺乏和肥胖定义为不同形式的营养不良。”一直从事营养健康工作的王克波认为其实早在十几年前，肥胖已经是全球性的问题了。

“从 1982 年开始，我们每十年会做一次全人群的营养监测。2012 年之后，国家把这个周期改成了每五年一次。”尽管新的监测数据还在整理研究中，但与上一次监测相比，王克波能明显感觉到，“以前是超重的人 ($24\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 28\text{kg}/\text{m}^2$) 比肥胖的人 ($\text{BMI} \geq 28\text{kg}/\text{m}^2$) 多，现在肥胖人群的占比变高了，也就是肥胖的人变多了。”

面对日益凸显的体重问题，王克波觉得：“学术界在纷纷讨论研究，对个体去做干预，可是效果并不是很好。健康体重管理需要全社会共同参与，改变大环境，才能取得更好的成效。”他希望外出就餐时餐厅可以提供健康的食物，社区也可以提供健身、锻炼的场所，让大家能更健康地生活。

长期用极端方式减肥不可取

健康的生活，合理的膳食结构很重要，碳水化合物、脂肪、蛋白质是人体主要的能量来源。“营养素摄入量与身体健康之间呈现一个 U 型曲线，存在一个最佳的摄入量范围，高于或低于这个区间，都会对人体产生影响。比如膳食中的碳水化合物应该



市民在青岛市李沧区融源东部体育中心锻炼 (张鹰 / 摄影)



美食的诱惑，令人难以抵挡（初佳俊 / 摄影）

占比在 50%~65%，过低会对人体健康产生不利影响。”戒碳水的减肥方式，对身体并不友好。在王克波看来，目前流行的很多减肥方式，短期内是有效果的，但从长远来看，单纯节食或过度依赖代餐、轻食等减肥方式不可取，易导致营养缺乏和体重反弹。

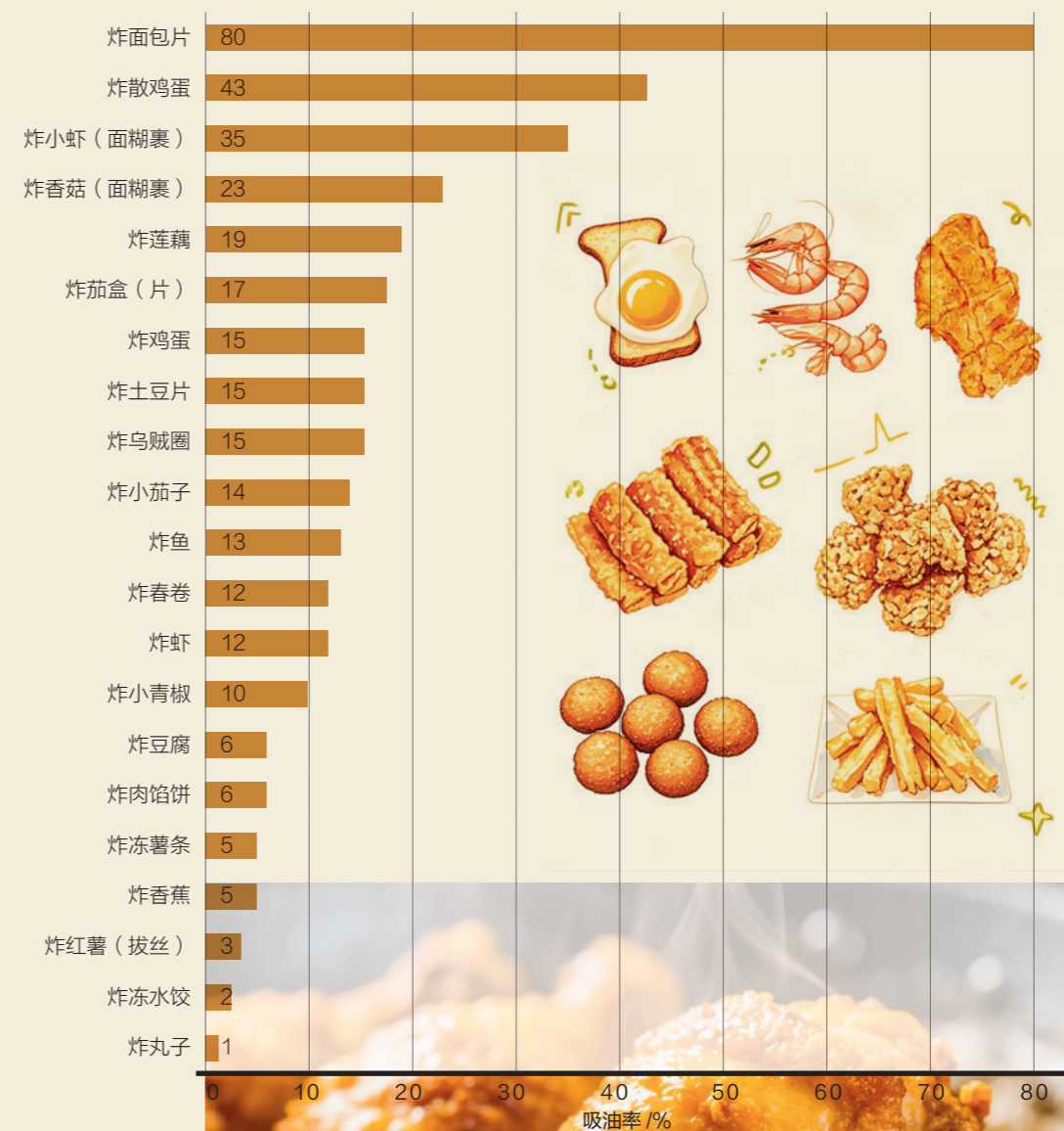
“很多年轻人喝黑咖啡减肥，黑咖啡里的活性成分有一定的燃脂效果。但过量摄入咖啡因对身体有不好的影响，目前咖啡因的成人推荐量是

每天 400 毫克左右。”此外，吃代餐也是很多人采取的一种减肥方式。王克波觉得，“代餐目前还不够规范，只有中国营养学会发布的团体标准，缺乏更具体的标准与要求。”

减肥，仅仅靠“管住嘴”是不够的。“如果只吃不动，基础代谢会变低，虽然吃得少了，但消耗掉的也少了，并不能达到减肥的效果。”体重是受多方面因素影响的，饮食很重要，运动也很重要。

不同油炸食物的吸油率 >>

资料来源：《食物营养成分速查》，2006 年





济南仲宫中心小学学生饮食工坊，小学生在学做健康美食（崔红军 / 摄影）

科学地吃好每一餐

单就饮食来讲，“我们倡导，科学地吃好每一餐”。王克波在他们的监测工作中发现，“很多人会不吃早餐，青少年的不吃早餐率大概为 10%”。真正能吃好每一餐的人不多，“偏食挑食、暴饮暴食，高油、高盐、高糖，我们的膳食行为有很多需要改进的地方”。

关于少油少盐的宣传不少，但实际上，“监测数据显示，中国人均每天烹饪油摄入量高达 42.1 克，远超《中国居民膳食指南 2022》推荐的成年人每天烹调油摄入量 25~30 克”。在控制摄入食物总量的同时，也要注意营养均衡。王克波建议在蛋白质的选择上，应多选优质蛋白。“豆类是我们比较容易忽视的具有丰富蛋白质的食物。另外，关于奶类，目前成年人的人均摄入量还是偏低。”

“食品的生产、流通、存储等条件的不断进步，使我们能获取的食物变得丰富了起来。”合理膳食成为一个重要的课题。“很多人知道应该少油少盐少糖，但很难将其落实到膳食行为中。等到我们能将健康的饮食方式和生活方式变成我们的日常，控制体重也就指日可待了。”

健康体重管理，观念的转变远比食谱更重要。《成人肥胖食养指南(2024年版)》的价值，不仅在于提供地域化饮食方案，更在于传递科学、可持续的健康生活方式，拒绝速效减肥的神话，回归吃动平衡。毕竟，真正的健康之道，从不是与体重的短期对抗，而是与生活的长期共处。



健康的生活，不仅要“管住嘴”，还要动起来（樊德彬 / 摄影）



青岛“青春跃动·健康+”全民健身公益课堂上的力量塑形运动（张鹰 / 摄影）

饮食多“算”一步，健康更进一步

文 | 张媛媛 陈延钰 (实习生)

3月底,国家卫生健康委员会与市场监管总局联合发布的《食品安全国家标准预包装食品标签通则》(GB7718—2025),明确禁止预包装食品使用“零添加”“不添加”等模糊宣传语。据山东农业工程学院食品科学工程学院营养系主任专业负责人陈宇航教授介绍,新《标签通则》显著的变化是营养成分表中强制性标示内容在原有“1+4”的基础上增加为“1+6”,也就是在能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠的基础上,增加了饱和脂肪(酸)和糖两项内容。“食品添加剂”“0糖0卡”“少油少盐”这些饮食关键词也随着人们对健康愈加重视,不知不觉地进入到人们的日常生活。



年轻人钟爱的零食,怎么选才健康呢?(陈延钰/供图)

0糖0卡就“0负担”吗?

在日常生活中,无糖饮料成为许多人在健康体重管理期间补充水分的选择。相对于传统饮料,无糖饮料0糖0卡,在享受甜味的同时,也减少了摄入糖分的负罪感。但0糖0卡真的就“0负担”吗?

“陈老师,无糖饮料是真的0糖0卡吗?为什么我还能感受到甜味呢?”最近为了控制体重,我也会在想喝饮料时选择无糖饮料,但其中的甜味仍是让我担忧。

“无糖饮料一般指的是饮料中的果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、乳糖的总和少于0.5克每百毫升,达到这个要求就可以标注0糖。但是0糖的饮料并不一定是0卡的,因为很多0糖饮料使用了有热量的甜味剂(如木糖醇)。一般只有饮料的热量低于17千焦每百毫升,才能说是0卡。”不过如果标签明确标注了0糖0卡,那就说明这个产品是符合国家标准要求的。

“无糖饮料有甜味,那是因为有代糖(甜味剂),这些代糖一般都是热量比较低或者没有热量的,但是它对人的体重控制意义不大,为什么呢?2023年世界卫生组织发布了,一份关于甜味剂的新指南,建议公众不要用非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。因为这些代糖对减少体脂的长期效果不明确,且部分代糖还可能对健康产生潜在的不良影响。同时,因为带有甜味,可以刺

常见饮料(每100ml)的含糖量 >>

名称	总糖平均值 ^a
果蔬汁	
果汁 ^b	11.90±3.31
复合果蔬汁	10.80±0.06
番茄汁	3.00
果奶味饮料	11.50±3.13
碳酸饮料	9.77±1.09
蛋白饮料 ^c	8.92±3.42
特殊用途饮料 ^d	8.22±3.13
咖啡饮料	7.25±1.23
植物饮料 ^e	6.86±2.54
茶饮料 ^f	4.63±2.60
固体饮料 ^g	
奶茶	30.10±1.30
咖啡	34.90±2.45

资料来源:侯琳琳,张雪松,王国栋,等.超市常见含糖预包装食品中糖含量分析[J].卫生研究,2017,46(3):416-428

注:^a总糖主要指具有还原性的葡萄糖、果糖、戊糖、乳糖和在测定条件下能水解为还原性单糖的蔗糖、麦芽糖以及可能部分水解的淀粉。采用离子交换色谱-脉冲安培积分检测法。

^b主要为橙汁、葡萄汁,少量为雪梨汁、山楂果茶汁、椰子汁;

^c核桃和杏仁露、不同口味的乳饮料;

^d运动饮料、功能饮料;

^e液体豆浆、豆奶和燕麦浓浆;

^f凉茶、茉莉茶、绿茶、菊花茶;

^g每100g中糖含量。

激人的食欲。”看着我眼神里面的迷茫，陈老师继续解释道：“像白糖这类的糖，有甜味，会刺激人的食欲。但白砂糖吸收后会转化成血糖，血糖上升后食欲会下降，食欲下降吃得就少。代糖也会刺激你的食欲，但对你的血糖波动影响不大，食欲不会下降，那这样只能通过吃饭来缓解。如此一来，会导致吃更多的饭，进而影响体重。”

菜可预制，健康不可“预制”

预制菜，最近饮食圈的爆火“明星”。作为“新晋小花”，预制菜省时省力，即热即食，受到许多饮食品牌的青睐。但随着行业的快速扩张，预制菜也面临着品质把控不一、营养争议、添加剂使用不规范等挑战。

“陈老师，最近‘预制菜’不是争议很大吗？我一方面比较理解，这也是顺应了现代快节奏的生活方式。一方面又在担心，吃预制菜健不健康，也不知道自己平时在外面吃的是不是预制菜，您觉得呢？”

陈老师了解到了我的困惑：“关于预制菜的食品的安全，不用过于担心。预制菜本身是农产品的深度加工，然后进行售卖。国家明确规定了预制菜中不得添加防腐剂，国家也会对预制菜进行监管。如果还是不放心，那就尽量买大型企业的、可靠的企业产品。”

“如果是关于健康和肥胖，我考考你，你觉得预制菜的特点有哪些？”

回想我之前吃过的红烧肉、酸菜鱼、鱼香肉



大学食堂里的轻食窗口，提供轻食简餐（陈延钰/摄影）

丝、小炒肉，我问陈老师：“为什么都是肉类，没有青菜之类的预制菜呢？”

“说到点子上了。预制菜肉类食品较多，绿叶蔬菜少，因为绿叶菜很难在冷冻了之后保持颜色和口感。由此可见，如果吃预制菜，通常是一份预制菜，一份主食，维生素、矿物质和膳食纤维

维都不够。就预制菜本身来说，为了更好地冷冻和运输，又想保证品质，那菜中的脂肪含量是不能少的。同时为了提高口味，保证销量，往往会多油多盐，或者多糖。整体来说，你如果长时间以预制菜为食，可能会导致人的膳食结构的不合理，摄入过多的糖和油，对健康管理不利。”



市面上的奶制品种类繁多（陈延钰 / 摄影）

多“算”一步，美食和健康可兼得

在快节奏的生活中，吃，是缓解疲惫的一种方式。人们可能会选择买些零食填满独自生活的空虚，也可能选择自己做顿宵夜，卸下一天的负担。在这时，如何根据自己的情况，选择营养又健康的美食呢？就需要多“算”一步。

“我平常比较喜欢买零食，不知道减重期间怎么适度减少。”

“或许你应该学会看食品的营养成分表，可以让我们更精准地把握能量的摄入。”说着，陈老师就指着一包饼干的营养成分表分析了起来。

“成分表中关注一下NRV%这个数据。它指的是这个食品每份或者每100克（毫升）的能量或者营养素占我们一天需要量的百分比。为什

么关注这个呢？通过这个你就可以计算你摄入的营养是多少了，如果你吃了一块脂肪NRV%很高的饼干，那你今天其他脂肪的摄取就应该相应减少了。”

听陈老师这样一说，我赶快去算了算昨天我吃的零食的能量，我昨天的摄入多了呀，默默摇头。

“陈老师，我平常除了吃点零食，还喜欢喝牛奶，从健康体重管理的角度考量应该如何选择呢？”

“那你可以试试脱脂牛奶。”陈老师建议道：“牛乳的脂肪含量最少是3.1%，多的可以到5.5%。也就是说，一袋200毫升的牛奶，会有6~11克的脂肪。膳食指南推荐一天的烹饪用油是25~30克，那喝一瓶牛奶就能到三分之一左右了。但如果没有健康体重管理需求，牛奶中

的脂肪是很好的，不用刻意避免。”

我眼前一亮，如果学会看营养成分表，计算自己的摄入能量，这样既保持了营养健康，又可以满足了自己的饮食喜好，太棒了。

民以食为天，饮食，是生活不可或缺的一部分。我们一边在追求美味的食物，一边也不可放弃对健康的坚持。了解食物知识，合理规划饮食，吃前多“算”一步，健康便更进一步。



学会营养搭配更重要（陈延钰 / 摄影）

建议“多吃”和“少吃”的食物举例 >>

食物类	建议“多吃”的食物	建议“少吃”的食物
谷薯类	糙米饭、全麦面包、玉米粒、青稞仁、燕麦粒、荞麦、苡麦、全麦片 二米饭、豆饭、蒸红薯、八宝粥	精米饭、精细面条、白面包 油条、薯条、方便面、调制面筋（辣条）
蔬菜类	深绿叶蔬菜、小油菜、羽衣甘蓝、西兰花、胡萝卜、番茄、彩椒等	各种蔬菜罐头、干制蔬菜、蔬菜榨汁等
水果类	橘子、橙子、苹果、草莓、西瓜等当地当季新鲜水果	各种水果罐头、蜜饯等水果制品及果汁饮料
鱼畜禽肉类	新鲜的瘦肉、禽肉、各种鱼等水产类	熏肉、腌肉、火腿、肥肉等，肉（鱼）罐头、肉（鱼）丸等加工制品
乳类	纯牛奶、脱脂牛奶、低糖酸奶、奶粉	奶酪、奶油
水和饮料	水、茶水、无糖咖啡	含糖饮料，如果味饮料、碳酸饮料、奶茶、乳饮料等；酒及含酒精饮料更应避免

燃烧你的卡路里!

文 | 陶冉

“来来，后转体，高温瑜伽仰卧起，动感单车普拉提，保温杯里泡枸杞。来来，深呼吸，晨跑夜跑游几米，平板哑铃划船机，不达目的不放弃……”近年来，“亚健康”“过劳肥”成为都市人的高频词汇，歌曲《卡路里》的那句充满活力又魔性的“燃烧我的卡路里！”喊出了多少想要减肥的普通人的心声，体育消费市场中专业运动装备、穿戴设备销量开始连年攀升，运动健康管理服务更是成为新的消费热点。而在这股全民健身浪潮奔涌向前时，我们不禁要问：如何让运动的热度持续转化为全民健康的厚度，又该如何构建更完善的公共体育服务体系，托举起每个人的运动梦想？



乘风破浪 (刘笃龙 / 摄影)

“健身去哪儿？”

随着全民健身制度和政策体系的逐步完善，群众体育活动广泛开展，“健身去哪儿”这一问题得到有效缓解。据统计，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到 37.2%。截至 2024 年底，全国共有体育场地 484.2 万个，体育场地面积 42.3 亿平方米，人均体育场地面积达到 3 平方米。

“十四五”期间累计建设体育公园 1102 个，提前完成规划目标。

晨曦初露，走进山东省体育中心体育场，女足队员们早已开始了热身；塑胶跑道上，晨跑者们酣畅淋漓地迈着脚步；篮球场上，跳跃的身影在晨光中拉长。

山东省体育中心日均接待 3000 人次，已然成为泉城市民拥抱健康生活的活力中心。

常见身体活动强度和能量消耗表 >>

活动项目	身体活动强度 /MET		能量消耗量 / (kcal · 标准体重 ⁻¹ · 10min ⁻¹)	
	<3 低强度; 3-6 中强度; 7-9 高强度; 10-11 极高强度		男 (66kg)	女 (56kg)
家务活动	整理床，站立	低强度 2.0	22.0	18.7
	洗碗，熨烫衣物	低强度 2.3	25.3	21.5
	收拾餐桌，做饭或准备食物	低强度 2.5	27.5	23.3
	擦窗户	低强度 2.8	30.8	26.1
	手洗衣服	中强度 3.3	36.3	30.8
步行	扫地、扫院子、拖地板、吸尘	中强度 3.5	38.5	32.7
	慢速 (3km/h)	低强度 2.5	27.5	23.3
	中速 (5km/h)	中强度 3.5	38.5	32.7
	快速 (5.5-6km/h)	中强度 4.0	44.0	37.3
	很快 (7km/h)	中强度 4.5	49.5	42.0
	下楼	中强度 3.0	33.0	28.0
	上楼	高强度 8.0	88.0	74.7
跑步	上下楼	中强度 4.5	49.5	42.0
	走跑结合 (慢跑成分不超过 10min)	中强度 6.0	66.0	56.0
	慢跑，一般	高强度 7.0	77.0	65.3
	8km/h，原地	高强度 8.0	88.0	74.7
自行车	9km/h	极高强度 10.0	110.0	93.3
	跑，上楼	极高强度 15.0	165.0	140.0
球类	12-16km/h	中强度 4.0	44.0	37.3
	16-19km/h	中强度 6.0	66.0	56.0
	保龄球	中强度 3.0	33.0	28.0
	高尔夫球	中强度 5.0	55.0	47.0



山东省体育中心羽毛球馆，晚饭后来打球的市民（陶冉 / 摄影）



山东省体育中心游泳馆，正在练习动作的学员（陶冉 / 摄影）

在体育馆门口，我见到了山东省体育中心办公室政研科负责人，他身板硬朗，手腕上还有因打篮球受伤而贴的膏药，一看就是运动的“常客”。对于山东省体育中心的情况，他如数家珍：“本部建有体育场、体育馆、游泳馆以及足球公园、篮球公园、羽毛球馆、网球场、网球馆等附属场馆，是省内第一座大型综合性公共体育场馆。”

穿过绿荫环绕的步道，身着运动服的跑者踩着塑胶跑道沙沙作响，56岁的退休教师李明辉手腕上的智能手环闪烁着绿色的心率灯：“以前总觉得运动是年轻人的事，去年体检查出‘三高’，医生让我每天走八千步。你看现在，我能绕着体育场走五圈不带喘的！”他掀起衣袖，露出紧实

的小臂，眼角的皱纹里盛着笑意。

2024年，山东省体育中心发挥场馆场地优势，打造体育技能培训基地，共计服务群众100万人次，举办赛事活动100余场，开展技能培训2万余人次，为山东省青年男女足和山东男篮提供全方位驻训保障，成为当之无愧的全民健身示范基地。

运动经济：活力四射的消费新引擎

暮色四合时，游泳馆的灯光亮起。济南市皇亭竞技体校游泳教练李岩正在指导一群初学者换气，蓝色的池水里倒映着此起彼伏的身影，场馆

内温度很高，他的运动服后背早已被汗水浸透。

“1992年我开始从事游泳教练这一行，带课这么多年下来，最明显的变化是学员越来越多。”他擦了把额头的汗，指向泳池里扑腾着水花的人群，“经常游泳可以锻炼心肺功能，维持心血管健康，锻炼到大部分肌肉群，增强肌肉力量、提升肌肉耐力和灵活性”。李岩教练不时吹着口哨指挥，“大家现在都明白，健康才是第一位的”。

山东省体育中心游泳馆是国家跳水队训练基地，针对上班族、学生等不同人群，尤其对老年人推出了更加优惠的政策。“80后”游泳馆馆长程钰自小喜爱游泳。“我也是孩子妈妈，一开始是为了让孩子多学会一项求生技能，发展到后来

就觉得可以让孩子长期坚持，游泳对身材没有限制，长期坚持，循序渐进，对体型塑造和身心发展都有好处。”2025年1—4月，山东省体育中心游泳馆营利收入持续向好，入馆人数同比增长1万多人次。

马拉松带来的经济效益更为显著。青岛西海岸半程马拉松，参赛人员1.5万人，赛事期间周边酒店入住率飙升至90%以上，当地热门餐厅客流量翻倍。潍坊银行2025环峡山湖马拉松，赛事期间全区酒店入住率达95%，餐饮消费额同比增长30%。曲阜打造沉浸式马拉松博览会，集非遗展演、文创市集等多元业态，为跑友们提供“购物+消费+体验”的一站式服务，将赛事活动带



马术运动，激情挑战（王世鸣 / 摄影）



青少年女足队员训练，激情四射（陶冉 / 摄影）

来的“流量”转换为经济的“增量”。这种“跑步经济”的底层逻辑，是运动赛事对城市品牌的升维赋能。

线上健身直播也带动了“云运动”热潮，Keep 是中国最大的在线健身平台，平台累计服务超 4 亿注册用户，用户通过弹幕互动、打卡挑战形成虚拟运动社群，年运动记录超 14 亿条，形成了全球最大的结构化运动数据库。据统计，Keep 平均月度订阅会员 316 万，2024 年上半年会员渗透率提升至 11.1%，会员课程锻炼次数同比增长超 70%。

政策送来的开放场馆、市场捧出的智能装备、技术架起的云端课

程，正把“健身去哪儿”的问号，变成群众家门口的塑胶跑道、手机里的打卡提醒、游泳馆里的亲子课堂。当孩童在泳池里溅起第一朵水花，当年逾半百的大叔在跑道上跑出人生第一块马拉松奖牌，运动早已不再是简单的卡路里消耗，而是在经济高质量发展的今天，用运动勾勒出的活力图景。



山东省体育中心体育馆内，教练正耐心教授小学员们运球技巧（陶冉 / 摄影）



在山东艺术学院舞蹈学院，舞蹈老师杨婧淇（右一）在教学生们做“掀身探海翻身”的动作（郭笑 / 摄影）

什么是完美身材？

文 | 郭笑

说到完美身材，大家都会不由自主地想到荧屏上的影星，T台上的模特，健身房里的健身教练，似乎所谓完美身材都是赏心悦目的，是又高又瘦或者凹凸有致的，但真的是这样吗？就像一千个读者眼中会有一千个哈姆雷特，不同人眼中的完美身材或许也不是一种标准。

舞者眼中的完美身材

旋转、跳跃，在完成一系列高难度动作后，一位高挑的小姑娘优美的舞姿让我折服。她就是山东艺术学院舞蹈专业的刘彦池，在结束了一天的训练后，我采访了这位在我眼中有着完美身材的女孩。

在她的眼中，完美的身材是“三长一小”，即脖子长、胳膊长、腿长、头小，“这样就会显得人很修长，在视觉上非常挺拔协调”。她说，“在舞者眼中，并不是越瘦越美，而是比较注重比例，比如下半身要比上半身长16厘米以上，体形匀称才算是完美身材。”当我问起她的身高体重时，着实受到了打击，



在舞蹈室里，她如轻盈的飞鸟般跃起（邵帅 / 摄影）

同样是170+的身高，她比我轻近30斤。说起维持身材的秘诀，她提到了合理饮食：“早上代谢好，可以把喜欢的高热量食物放在早上吃。中午就是多吃蛋白质和蔬菜，少吃主食。晚上尽量少吃。平时要多喝水，加强代谢，然后多补充蔬菜、虾、牛肉等高纤维、高蛋白的食物，选择低脂、低糖、少油的食物。但是千万不能节食，长期节食可能瘦得很快，却会降低身体代谢能力，久而久之，吃一点都会被身体吸收。所以维持完美身材需要合理的



民族舞演员正在练习 (张花然 / 摄影)

饮食和科学的运动。”

说到科学运动，同样是舞蹈专业的王帅很有发言权，作为跳舞的男生，他们并不追求过多的肌肉，因为那会影响身体的柔韧度，“科学运动其实是有氧运动配合无氧运动，有氧会减肉，



芭蕾舞者诠释了“立腰拔背”的舞者气质 (郭笑 / 摄影)

无氧会塑形”。那么舞蹈本身对塑造完美身材有什么帮助呢？准舞蹈研究生杨会会介绍道，练舞蹈的人走在大街上总是很亮眼，因为他们个个“立腰拔背”，长期的舞蹈训练使他们拥有良好的体态，这便是舞蹈带给他们最好的礼物。

雕塑家眼中的完美身材

了解到舞者眼中的完美身材，我又来到美术学院雕塑系，在这里，我见到了山东艺术学院美术学院副院长、雕塑家池灏。当我问到在雕塑家眼中完美身材是什么样时，她从雕塑艺术的角度给了我答案：“目前大众所提倡的完美身材对标的是



雕塑家池灏与她的雕塑作品《快乐旋转》(郭笑 / 摄影)

西方古典美的标准，最早的美是数字，数字代表的就是一种标准，就拿西方雕塑常见的形象‘掷铁饼者’‘自由女神像’等都是偏这个古典神话人物，是偏理想化的人物形象。所以现在的年轻人对数字都很敏感，很关注体重秤上的体重、体脂率等数字。其实在雕塑家眼里，完美身材的定义也是不同的，艺术品是艺术家承载自己观念的容器，不同时期、不同地域、不同艺术家对雕塑作品的完美身材有着不同的理解。”

池灏的一番话让我想起阿尔贝托·贾科梅蒂，他是战后欧洲最具代表性的雕塑家之一，他的《行走的人》系列是战后艺术的重要象征之一。贾科梅蒂的艺术风格深受二战后的社会现实和存在主义哲学影响。他的雕塑作品人物的身体异常瘦削，手臂和双腿细长，几乎像被



同样是写生作品，不同雕塑家雕塑出来的体型也不同 (刘洪朝 / 摄影)



山东艺术学院雕塑系的田笑秋的雕塑作品都偏瘦，身材修长，气质优雅（郭笑 / 摄影）

拉伸的影子，仿佛挣扎着在现实世界中前行，反映出战后欧洲普遍的焦虑感、迷失感和人类存在的脆弱性。

最有趣的是，同样是写生作品，面对同一个模特，池灏的两个学生的作品竟然完全不同，“虽然是同样的写生作品，我一眼就能看出是谁做的。”



山东艺术学院雕塑系的高涵喜欢偏圆润可爱的身材，她的作品普遍体量感很重（郭笑 / 摄影）

池灏笑着说。所以，在雕塑家眼中，只有相对完美的作品，没有完美的身材。

医生眼中的完美身材

如果说雕塑家眼中的完美身材是相对的，那在整形外科的医生眼中，完美身材的标准还是比



这组雕塑中的女性形象非常生动，在雕塑家眼中这样真实的身材也充满了女性魅力（周闰 / 摄影）

较统一的，济南市中心医院整形外科主任医师郭丹凤认为：健康的身材就是完美身材。

郭丹凤 1988 年参加工作，到今天已经近四十年了。“给患者做抽脂手术就像是在与脂肪对话，探头进入患者体内就能感知到这些脂肪细胞似乎在说‘我在这里哦，快来带走我’。”抽脂手术是改善体形和医治因肥胖造成的各种功能障碍的有效方法。国内 20 世纪 90 年代引入抽脂手术，济南市中心医院整形外科开展了全国第一例抽脂手术。2005 年前后，传统抽脂手术开始普及。2015 年后，进一步升级为水动力吸脂、射频吸脂等。

据郭丹凤介绍，从整形美容外科角度，完美身材的核心标准可概括为三点：第一，追求健康与自然。符合人体解剖学功能（如黄金比例、对称性），体脂率和肌肉量控制在生理健康范围内

（女性 20%~25%，男性 10%~20%），这样才能避免破坏身体机能。第二，强调个性化设计。基于骨骼类型、年龄、体质定制方案（如外胚型体质增肌、产后修复腹直肌），兼顾平衡动态美感（如自然表情步态协调）。第三，秉持理性与安全。拒绝自残式整形（如小腿神经阻断），强调技术风险控制（选择正规机构）和心理预期管理，最终目标是提升自信与生活质量，而非迎合单一审美。所以完美身材，是医学科学、个体差异与健康审美的结合。

无论是舞者眼中的气质美，还是雕塑家眼中的艺术美，抑或是医生眼中的健康美，完美身材无统一模板，对于我们每个人而言，都要学会自治，在身体健康的基础上，科学减肥，合理追求完美身材。

（编辑 / 崔秀娜 设计 / 丁娟）



郭丹凤（左一）与助手在为患者做抽脂手术（济南市中心医院整形美容外科 / 供图）